AL-MUHAFIDZ
JURNAL ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR
Desa Maniskidul, Kec. Jalaksana, Prov. Jawa Barat, Kode Pos 45554, Telp. (0232) 613805, HP: 0813 8888 0960, Website: www.stiq-almultazam.ac.id

PENDIDIKAN JASMANI DALAM AL-QUR'AN
Education:Physical education in the quran

Ibnu Rawandhy N. Hula
Institut Agama Islam Negeri Sultan Amai Gorontalo, Indonesia
Email: ibnurawandi@iain..ac.id
Anatasya Zweta Denia Buahari
Institut Agama Islam Negeri Sultan Amai Gorontalo, Indonesia
Email: buaharitasya@gmail.com
Merlita Gaib
Institut Agama Islam Negeri Sultan Amai Gorontalo, Indonesia
Email: merlita.gaib08@gmail.com
Mariaty Podungge
Institut Agama Islam Negeri Sultan Amai Gorontalo, Indonesia
Email: mariatypodungge@gmail.com

Abstract

The purpose of this research is to find out what the practices in the Qur'an are like by using qualitative research methods, the data is presented in the form of words, not information. This type of research is library research, meaning that all data is bibliographical information that is supported by and related to books and other relevant works. The results of the study reveal that physical education in the Qur'an is physical and spiritual education, both of which are interconnected and cannot be separated. Surat al-Baqarah verse 247 clearly states that health and physical strength are prerequisites for becoming a leader. But physical health alone is not enough, it must be accompanied by extensive knowledge and skills. Messages on sports education in surah al-Baqarah verse 247 include: 1) messages on health education, 2) messages on sports education and 3) messages on hygiene education.
Keywords; Physical Education, Quran

Abstrak

Artikel ini dimaksudkan untuk dijelaskan secara ilmiah. Metode kualitatif Al-Qur'an, data disebarluaskan menurut kategori, menyediakan informasi, adalah contohnya. Jenis penelitian ini yakni penelitian kepustakaan (*library research*), artinya semua data merupakan informasi kepustakaan yang didukung oleh dan berkaitan dengan buku dan karya lain yang relevan. Dalam konteks Al-Qur'an, istilah "pendidikan jasmani" mengacu pada pendidikan Yahudi dan Islam yang keduanya saling berhubungan dan tidak dapat dipisahkan. Surat al-Baqarah ayat 247 dengan jelas menyatakan bahwa kesehatan dan kekuatan fisik merupakan prasyarat untuk menjadi seorang pemimpin. Namun kesehatan fisik saja tidak cukup, harus dibarengi dengan pengetahuan dan keterampilan yang luas. Pesan pendidikan olahraga dalam surat al-Baqarah ayat 247 meliputi: 1) pesan pendidikan kesehatan, 2) pesan pendidikan olahraga dan 3) pesan pendidikan kebersihan.
Kata-kata Kunci; Pendidikan Jasmani, al-Quran

PENDAHULUAN

Satu lagi kenikmatan yang signifikan dari Allah Ta'ala adalah nikmat jasmani. Selain nikmat fisik yang merupakan nikmat yang besar, juga melibatkan rasa percaya kepada Allah Ta'ala yang patut manusia syukuri. Dalam hal menciptakan bentuk rasa syukur manusia, berkah jasmani selalu menjaga kesehatan. Nikmat jasmani yang sehat merupakan makanan dari Allah Ta'ala, sama seperti makanan lainnya, sehingga harus dicari dan dilakukan. Karena nikmat kesehatan tidak bisa semata-mata ada begitu saja.

Dalam Islam, pendidikan kesehatan mendapat perhatian begitu besar, sebagaimana firman Allah Subhanahu wa Ta'ala berfirman dalam surat An-Nisa' ayat 9 yang berbunyi;

وَلْيَخْشَ ٱلَّذِينَ لَوْ تَرَكُوا۟ مِنْ خَلْفِهِمْ ذُرِّيَّةً ضِعَٰفًا خَافُوا۟ عَلَيْهِمْ فَلْيَتَّقُوا۟ ٱللَّهَ وَلْيَقُولُوا۟ قَوْلًا سَدِيدًا

Artinya: *Dan hendaklah takut kepada Allah orang-orang yang seandainya meninggalkan dibelakang mereka anak-anak yang lemah, yang mereka khawatir terhadap (kesejahteraan) mereka. Oleh sebab itu hendaklah mereka bertakwa kepada Allah dan hendaklah mereka mengucapkan perkataan yang benar. (Kementerian Agama RI, 2013: 78)*[1]

Ayat di atas adalah tanda dan bukti yang menjelaskan bagaimana Islam mengajarkan bahwa manusia adalah manusia yang baik dan tidak hanya kuat secara mental tetapi juga fisik. Tubuh yang kuat dan sehat dapat digunakan untuk berbagai aktivitas manusia, seperti berdoa kepada Allah Ta'ala atau melakukan kegiatan keagamaan. Jika Anda memiliki bak seperti ini, Anda dapat melakukan banyak aktivitas dan aktivitas, dan Anda dapat menghasilkan uang jika melakukannya. Saat Anda sakit, Anda mungkin tidak akan bisa memamerkannya

Selain ayat di atas, Nabi Muhammad Sallaulahu alahi wasalam bersabda;

الْمُؤْمِنُ الْقَوِىُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ وَفِى كُلٍّ خَيْرٌ احْرِصْ عَلَى مَا يَنْفَعُكَ وَاسْتَعِنْ بِاللَّهِ وَلاَ تَعْجِزْ وَإِنْ أَصَابَكَ شَىْءٌ فَلاَ تَقُلْ لَوْ أَنِّى فَعَلْتُ كَانَ كَذَا وَكَذَا. وَلَكِنْ قُلْ قَدَرُ اللَّهِ وَمَا شَاءَ فَعَلَ فَإِنَّ لَوْ تَفْتَحُ عَمَلَ الشَّيْطَانِ

Artinya: *"Orang mukmin yang kuat lebih disukai oleh Allah SWT dari pada mukmin yang lemah. Namun begitu, kedua-duanya sama-sama mempunyai kelebihan. Jagalah agar kamu dalam keadaan (situasi) yang bermanfaat bagi dirimu dan mohonlah selalu pertolongan kepada Allah Ta'ala dan jangan bosan. Jika engkau mendapat cobaan, jangan berkata : "Seandainya aku perbuat begini dan begitu (tentu tidak akan begini jadinya)." Tetapi ucapkanlah : "Allah Maha Kuasa berbuat sekehendakNya." Karena kata-kata "law" (seandainya) memberi peluang bagi setan."*(Firanda Andirja: 2022)[2]

Jika melihat ayat dan hadits di atas, dapat dilihat bahwa seorang Muslim yang kuat secara mental dan fisik lebih mungkin untuk menaati Allah daripada seorang Muslim yang lemah. Karena itu, sangat penting bagi seorang muslim untuk menganut Islam secara *kaffah*

[1]Kemeterian Agama Republik Indonesia, *al-Quran serta terjemahan*, (Jakarta Selata: Al-Fatih Berkah Cipta, 2013), h. 78.

[2]Bekal Islam karya ustadz DR. Firanda Andirja, hadits ke-8 (*Mukmin yang Kuat Lebih Dicintai Allah*), diakses tanggal 20 Desember 2022.

(sempurna) agar berhasil menyelesaikan pendidikannya. Selain itu, Islam mengidentifikasikan tubuh sebagai potensi yang harus diperluas, disebarluaskan, dan dibudidayakan untuk menghasilkan dan mempertahankan. Oleh karena itu, kajian Islam sebagai agama merupakan perpaduan antara ajaran Islam dan keinginan untuk mempelajari, mengamalkan, dan membela hak-hak umat Islam dalam kerangka sistem kepribadian yang kuat.

Dari uraian di atas, penulis mengamati bahwa pendidikan jasmani tidak dapat dikesampingkan dari sudut pandang Islam. Dimensi manusia yang terdiri dari akal (jiwa) dan badan (jasmani) harus mendapat pendidikan yang dibingkai oleh Al-Qur’an dan As-Sunnah, agar kedua potensi manusia itu dapat mengarah pada tujuan penciptaan manusia itu sendiri, yaitu takwa kepada Allah Ta’ala.

Ada banyak ayat dalam Al-Qur'an yang membahas pendidikan bagi umat Islam dan pendidikan bagi orang miskin. Namun, untuk menyelesaikan tugas yang dihadapi, manusia diharuskan menyelesaikan pendidikannya sesuai dengan ayat Surat al-Baqarah 247.

METODE PENELITIAN

Artikel ini menyajikan metode analisis deskriptif kualitatif. Penelitian kualitatif adalah metode yang menganalisis data deskriptif untuk menemukan pola atau petunjuk tentang orang atau hal yang sedang dipelajari.[3] Artikel ini menampilkan evaluasi kualitas deskriptif. Tulisan Kualitatif adalah jenis tulisan yang menggunakan teknologi untuk menganalisis data deskriptif, seperti surat atau catatan tentang orang dan hal yang sedang dibicarakan.[4] Terdapat beberapa penelitian sebelumnya terkait dengan pendidikan jasmani dalam al-Quran. Di antara penelitian tersebut adalah sebagai berikut;

Dalam artikel tahun 2015 berjudul “Jasmani Manusia Dalam Perspektif Ahli Pendidikan”, Jurnal Muhajir berpendapat bahwa Islam mengajarkan bahwa derajat jasmani manusia tidak dapat dibedakan dengan derajat ruhani karena derajat jasad dan ruh manusia berbeda. Ketika latihan dilakukan, itu mengacu pada aspek spiritual dan lainnya. Hal ini disebut dengan “al-‘aqlu al-saliim fii al-jismi al-saliim”, dan berlaku bagi jiwa yang memiliki raga atau badan yang kuat. Artikel ini menunjukkan bahwa Islam memperlakukan jiwa demikian karena jiwa dianggap sebagai tubuh penyebab yang tersebar luas. Ini sebanding dengan populasi Barat yang duluUngkapan “mens sana in corpore sano” yang digunakan pada tubuh adalah jiwa yang kuat. Konsep Barat lebih mengutamakan keselamatan kerohanian. Salah satu pandangan dalam artikel ini mengingatkan umat Islam bahwa sistem pendidikan tinggi Islam tidak berbeda dengan sistem pendidikan tinggi rohani. Dengan kata lain, jika seseorang tertarik pada agama, mereka tidak akan bisa memahaminya secara Islami. Demikian pula, jika seseorang tertarik pada agama, dia tidak akan bisa memahami Islam.[5]

Istilah “Pendidikan Anak Dalam Islam” mengacu pada ajaran Lis Yulianti Syafrida untuk memperoleh Takaran FTIK IAIN dari Sisi. Membesarkan anak dalam Islam merupakan amalan yang dilakukan oleh sebagian umat Islam dalam acara berhijab. Selain itu, bab ini berkaitan dengan pendidikan umat Islam. Keislaman Al-Qur'an dan Hadits harus diintegrasikan ke dalam pendidikan anak agar semua umat Islam, baik individu maupun

[3] Lexy J Moleong, metodologi penelitian kualitatif, edisi revisi (bandung: remaja Rosdakarya, 2005), h. 4.

[4] Pius A Partanto dan M. Dahlan Al-Barry, Kamus Ilmiah Populer, (Surabaya: Arkola, 1994), h. 94.

[5] Artikel jurnal Muhajir, “Jasmani Manusia dari Perspektif Ahli Pendidikan,” Vol. 2, No. 02, Juli Desember 2015

kelompok, anak-anak dan dewasa dapat mengambil manfaat darinya. Langkah pertama menuju pendidikan Islam untuk orang dewasa adalah memilihara jiwa anak-anak untuk mengidentifikasi jiwa (fitrah) yang lebih sesuai dengan Islam dan untuk meningkatkan pemahaman anak-anak tentang perilaku manusia.[6]

Kajian Muhajir di atas lebih menitikberatkan pada pendidikan jasmani menurut para ahli pendidikan, sedangkan kajian ini memfokuskan pada pendidikan jasmani menurut Surah al-Baqarah dalam Al Quran. Demikian pula dengan penelitian Lis Yuliant di atas yang berfokus pada pendidikan anak dalam Islam di seluruh dunia. Penelitian ini hanya berfokus pada aspek pendidikan jasmani.

PEMBAHASAN

Ayat dan terjemahan

وَقَالَ لَهُمْ نَبِيُّهُمْ إِنَّ ٱللَّهَ قَدْ بَعَثَ لَكُمْ طَالُوتَ مَلِكًاۚ قَالُوٓاْ أَنَّىٰ يَكُونُ لَهُ ٱلْمُلْكُ عَلَيْنَا وَنَحْنُ أَحَقُّ بِٱلْمُلْكِ مِنْهُ وَلَمْ يُؤْتَ سَعَةً مِّنَ ٱلْمَالِۚ قَالَ إِنَّ ٱللَّهَ ٱصْطَفَىٰهُ عَلَيْكُمْ وَزَادَهُۥ بَسْطَةً فِي ٱلْعِلْمِ وَٱلْجِسْمِۖ وَٱللَّهُ يُؤْتِي مُلْكَهُۥ مَن يَشَآءُۚ وَٱللَّهُ وَٰسِعٌ عَلِيمٌ

Artinya: *Nabi mereka mengatakan kepada mereka: "Sesungguhnya Allah telah mengangkat Thalut menjadi rajamu". Mereka menjawab: "Bagaimana Thalut memerintah kami, padahal kami lebih berhak mengendalikan pemerintahan daripadanya, sedang diapun tidak diberi kekayaan yang cukup banyak?" Nabi (mereka) berkata: "Sesungguhnya Allah telah memilih rajamu dan menganugerahinya ilmu yang luas dan tubuh yang perkasa". Allah memberikan pemerintahan kepada siapa yang dikehendaki-Nya. Dan Allah Maha Luas pemberian-Nya lagi Maha Mengetahui. (Q.S Al-Baqarah : 247) (Kemeterian Agama RI: 2013)* [7]

Analisis Mufrodat

Makna kata:

{ مَلِكًاۚ } Malikan: Pemimpin yang menjadi pemimpin baik dalam keamanan maupun perang.

{ أَنَّىٰ يَكُونُ } Anna yakunu: Pertanyaan tentang penyangkalan yang berarti: "Bagaimana dia bisa menjadi raja?"

{ ٱصْطَفَىٰهُ } Ishthofahu: Prioritaskan untuk Anda dan pilihlah untuk Anda.

{ بَسْطَةً فِي ٱلْجِسْمِۖ } Basthotan fil jismi: Prioritaskan untuk Anda dan pilihlah untuk Anda

وَزَادَهُۥ بَسْطَةً فِي الْعِلْمِ (dan memberinya pengetahuan yang sangat luas) Pengetahuan mana yang merupakan elemen terpenting seseorang, prioritas tertinggi dan aspek terbesar yang dapat dijadikan pilihan.

وَالْجِسْمِ ۖ (dan tubuh yang kuat) yang pengaruhnya terlihat dalam pertempuran dan

[6]Lis Yulianti Syafrida Siregar, Pendidikan Anak pada Islam. Volume I, Nomor 2 Dosen FTIK, IAIN Padang Sidempuan. Januari-Juni 2016

[7]Kemeterian Agama Republik Indonesia, *al-Quran serta terjemahan*, (Jakarta Selata: Al-Fatih Berkah Cipta, 2013), h. 40.

pada orang lain, dia memiliki kekuatan dalam agama dan tubuh dan kecerdasan dalam strategi militer. Dan itu cukup banyak, bahkan bukan generasi yang baik, karena keunggulan jiwa lebih baik.

Pandangan para mufassir/ahli terhadap Ayat

1. Tafsir Kementerian Agama Republik Indonesia[8]

Samuel memberi tahu orang Israel bahwa Allah telah menjadikan Thalut (Saul dalam Alkitab) raja. Bani Israel tidak mau menerima Talut sebagai raja mereka, karena tradisi mengatakan bahwa hanya orang-orang dari suku Yehuda yang bisa menjadi raja, sedangkan Talut dari suku Benyamin. Terakhir, laki-laki yang bisa menjadi raja harus kaya, sedangkan thalut tidak kaya. Kedua, secara spontan, mereka menolak: "Ketika seorang thalut mengajarimu sesuatu, ketika kamu belajar sesuatu darinya, ketika kamu tidak mengetahuinya,

Samuel menjawab bahwa Thalut telah menjadi raja atas pilihan Tuhan, karena Tuhan telah memberkatinya dengan ilmu yang besar dan tubuh yang kuat untuk memimpin bangsa Israel. Dari ayat ini terlihat bahwa seseorang yang menjadi raja harus melakukan hal-hal sebagai berikut:

a. Ia memiliki kekuatan fisik untuk memenuhi tugasnya sebagai kepala negara.
b. Menguasai berbagai ilmu pengetahuan, kelebihan dan kekurangan manusia, sehingga memungkinkan untuk bijaksana.
c. Berisi perlindungan jasmani dan pikiran..
d. Yakinlah kepada Tuhan untuk menerima bimbingan dan arahan-Nya untuk mengatasi setiap kesulitan yang tidak dapat Anda atasi sendiri kecuali melalui bimbingan dan bimbingan-Nya.
e. Kekayaan tidak dimaksudkan untuk menjadi seorang raja, karena ketika empat syarat terpenuhi, mudah baginya untuk mencapai kekayaan yang diperlukan karena Allah maha pemurah dengan karunia dan kemahatahuan-Nya.

Tafsir Jalalain (Jalaluddin al-Mahalli dan Jalaluddin as-Suyuti)[9]

(Nabi mereka berkata kepada mereka: "Sesungguhnya Allah telah menjadikan Thalut rajamu." Mereka menjawab: "Bagaimana", artinya bagaimana (dia menjadi raja, meskipun kami lebih berhak atas kerajaan ini daripada dia). Dia bukan dari keturunan raja atau bangsawan, bukan dari keturunan para nabi Padahal dia hanya seorang penyamak kulit atau penggembala (meskipun dia tidak menerima harta yang cukup), yang sangat diperlukan untuk mendirikan atau mendirikan. (Nabi berkata) kepada mereka: ("Tuhan memang memilih dia untuk menjadi rajamu (dan menambah lebarnya) dan kekuatan (dalam ilmu dan tubuh)"). Dia adalah yang paling berpengalaman, paling berani dan paling berbudi luhur di Israel saat itu. (Dan Tuhan memberikan kerajaan-Nya kepada siapa yang Dia kehendaki, hadiah yang tidak dapat dicegah oleh siapa pun (Dan Tuhan adalah segalanya) dari belas kasihan-Nya (dan maha tahu) kepada mereka yang lebih.

Tafsir Ibnu Katsir.

Ketika mereka meminta Nabi mereka untuk mengangkat seorang raja bagi mereka, Tuhan memilih Talut sebagai raja mereka. Talut adalah seorang pejuang mereka, bukan dari keluarga kerajaan mereka, karena raja mereka adalah keturunan Yahuza, sedangkan Talut bukan

[8] https://quranhadits.com/quran/2-al-baqarah/al-baqarah-ayat-247/, diakses tanggal 20 Desember 2022.

[9] https://quranhadits.com/quran-al-baqarah/al-baqarah-ayat-247/, diakses tanggal 20 Desember 2022.

keturunannya. Karena itu, menurut Firman-Nya, mereka berkata*:*

Bagaimana Talut memerintah kami.

Dengan kata lain, mana mungkin Talut menjadi raja kami.

padahal kami lebih berhak mengendalikan pemerintahan daripadanya, sedangkan dia pun tidak diberi kekayaan yang cukup banyak?

Selain itu, Talut adalah orang miskin tanpa harta yang bisa membantunya menjadi raja. Beberapa sarjana mengatakan bahwa Talut adalah pembawa air. Menurut pendapat lain, Talut adalah penyamak kulit.

Ungkapan ini merupakan keberatan mereka terhadap Nabi mereka dan sekaligus protes, padahal menaati dan mengucapkan kata-kata yang baik lebih penting bagi mereka. Selain itu, Nabi mereka memberikan jawaban yang dikutip:

Sesungguhnya Allah telah memilihnya menjadi raja kalian.

Allahlah yang menjadikannya Rajamu melalui Nabimu. Allah lebih tahu tentang Talut daripada Anda, dengan kata lain, saya tidak secara sukarela memilih Talut sebagai raja, tetapi Allah memerintahkan saya untuk memilihnya ketika Anda meminta saya untuk melakukannya.

dan (Allah) menganugerahinya ilmu yang luas dan tubuh yang perkasa.

Talut lebih berpengalaman darimu, lebih pintar, lebih pintar darimu dan lebih kuat, lebih solid dalam perang dan lebih berpengalaman di dalamnya. Pendeknya ilmu Talut lebih lengkap dan badannya lebih kuat darimu Dari ayat ini dapat disimpulkan bahwa raja harus memiliki ilmu, wujud, ucapan, kekuatan dan jiwa raga yang sakti. Kemudian Allah swt. dikatakan:

Allah memberikan pemerintahan kepada siapa yang dikehendaki-Nya.

Artinya, Dialah yang berkuasa untuk melakukan apa yang Dia kehendaki dan Dia tidak akan bertanggung jawab atas apa yang telah Dia lakukan, meskipun mereka akan bertanggung jawab untuk itu. Ini karena ilmu dan kebijaksanaan-Nya dan rahmat-Nya kepada makhluk-Nya. Untuk itu sebutkan kata berikut:

Dan Allah Mahaluas pemberian-Nya lagi Maha Mengetahui.

Dengan kata lain, Dia maha luas karunia-Nya, Dia mengkhususkan rahmat-Nya kepada siapa yang Dia kehendaki, dan Dia mengetahui siapa yang berhak menjadi raja dan siapa yang tidak.

Kandungan Makna

Hal yang menarik dari surat al-Baqarah ayat 247 di atas adalah kisah pengangkatan Thalut sebagai pemimpin Bani Israil. Dua masalah di bawah penunjukan Thalut sebagai pemimpin adalah sains dan fisik. Thalut memiliki kekuatan fisik dan pengetahuan yang luas, membuatnya menjadi pemimpin yang cocok, meskipun Thalut tidak berasal dari kerajaan dan tidak memiliki kekayaan yang cukup. Namun, dua hal yang diberikan Tuhan kepadanya berupa ilmu dan tubuh yang kuat sudah cukup untuk mempersiapkannya bagi Tuhan untuk memilihnya menjadi seorang pemimpin

Inilah yang ditulis M. Quraish Shihab dalam tafsir al-Mishbah yang berbunyi, "Keistimewaan Thalut dalam tugas yang akan dilakukan, yaitu kelebihannya dalam luasnya ilmu dan tenaga dalam tubuh"[10]

Menurut tafsir Ibnu Katsir Al-Quranul-'Azhîm, ayat ini ideal dari segi kemurnian dan kriterianya. Sebagai bagian dari persiapan, agak cerdas, agak berani, agak kuat, dan agak sabar. Orang yang ideal harus memiliki pikiran dan tubuh yang harmonis, serta kondisi mental dan fisik yang seimbang. (Isma'il bin Katsi dari Abul Fida:

Kata "malik" melibatkan dua kriteria terpenting, yaitu ilmu dan kuasaan, selama di atas. Tidak ada yang namanya kuat, dan tidak ada yang namanya kebijak yang bisa digunakan untuk memperbanyak

[10]Quraish Shihab, *tafsir al-Misbah Pesan, Kesan serta Keserasian Al-Qur'an,* (Jakarta: Lentera Hati, 2002 M), h. 532.

rakyat di permukaan. Namun, dalam skenario ini, orang yang terdaftar dalam kursus tidak memiliki keterampilan yang diperlukan untuk menyelesaikan tugas.

Urgensi kedua sifat di atas bagi seorang pemimpin, menurut ar-Razi dalam tafsirnya Mafâtîh al-Ghayb,[11] beberapa segi dapat digunakan. Pertama, pengetahuan dan tenaga adalah rasa yang berbeda dari kesempurnaan dan dipengaruhi oleh kekayaan dan keterbatasan. Karena kekayaan dan kemiskinan berbeda, Anda dan manusia Anda dapat dikritik. Ketiga, tidak berbeda dengan kekayaan dan keterbatasan, pengetahuan, dan kuasaan tidak dapat dilakukan. Alhasil, ilmu digunakan sejak awal untuk menggenjot perekonomian nasional, dan kekuatan digunakan sejak awal untuk menggenjot perekonomian nasional. Sebagian besar waktu, itu tidak terjadi, tetapi proses yang tidak banyak berubah tidak terjadi, dan praktisi tidak membantu orang. (Abu 'Abdillah Muhammad 1420H:503)

Pesan-pesan pendidikan Jasmani dalam Surah Al-Baqarah ayat 247

Menurut tafsir surat al-Baqarah ayat 247, dapat disimpulkan bahwa penampilan fisik merupakan salah satu kriteria bagi Allah untuk memilih Thalut sebagai pemimpin Bani Israel. Kondisi ini menunjukkan bahwa kita umat Islam harus menjaga kesehatan dan kebugaran jasmani.

Terdapat beberapa pesan pendidikan jasmani dalam surah al-Baqarah ayat 247, sebagaimana berikut;

a. Pendidikan kesehatan

Kebersihan adalah pangkal kesehatan, pepatah tersebut sejalan dengan penjelasan Al-Ghazali bahwa faktor utama penentu kesehatan adalah kebersihan.(Zainuddin 1991: 128) [12] Kesehatan adalah hal terpenting yang kita masing-masing inginkan. Tidak ada yang lebih berharga dari kesehatan. Sehat adalah keadaan fisik dimana semua fungsi dalam keadaan sehat. Kesembuhan dari penyakit adalah karunia Allah yang terbaik bagi umat manusia. Islam juga memiliki cara-cara menjaga kesehatan seperti menjaga kebersihan dan mencuci serta membersihkan secara rutin.

Kesehatan merupakan perhatian utama ajaran Islam. Ada berbagai perintah, ketetapan dan petunjuk Nabi Muhammad SAW yang berhubungan langsung dengan kesehatan. pencerahan Nabi Muhammad antara lain tentang pola hidup sehat; a) membiasakan hidup bersih dan sehat, b) pencegahan penyakit, c) menjaga kesehatan diri, d) kebiasaan makan dan minum yang teratur dan seimbang, e) istirahat yang cukup).[13]

Islam sebagai agama yang lengkap dan sempurna. Menetapkan prinsip-prinsip untuk menjaga keseimbangan tubuh manusia. Salah satu cara Islam menjaga kesehatan adalah dengan menjaga kebersihan dan rutin mencuci dan mandi bagi setiap muslim.

Sehat adalah keadaan fisik dimana semua fungsi dalam keadaan sehat. Kesembuhan dari penyakit adalah karunia Allah yang terbaik bagi umat manusia. Tidak mungkin bertindak adil dan memberikan perhatian yang cukup kepada ketaatan kepada Tuhan kecuali tubuh sehat.

Tidak ada yang lebih berharga dari kesehatan. Oleh karena itu, hamba Allah harus mensyukuri kesehatan yang dimilikinya dan tidak melakukan hal yang kufur.Nabi saw. dulu, "*Ada dua anugerah yang karenanya banyak manusia tertipu, yaitu kesehatan yang baik dan waktu luang.*" **(HR.Bukhari)**

[11]Abu 'Abdillah Muhammad Bin 'Umar Bin al-Hasan Bin al-Husain at-Taimi ar-Raziy, Mafâtîhul Ghaib, Dâr Ihyâ' at-Turâst al-'Arabiy, 1420 H, juz 6, h. 503.

[12]Zainuddin, *Seluk-Beluk Pendidikan pada Al-Ghazali*, (Jakarta: Bumi Aksara, 1991), h. 128.

[13]Mukti Bisri, *Pendidikan Agama Bernuansa Kesehatan*, (Jakarta: Pilar Media, 2007), h. 47.

Abu Darda berkata: "Wahai Rasulullah, jika aku sembuh dari penyakitku dan bersyukur kepada-Nya, apakah itu lebih baik daripada sakit dan menanggungnya dengan sabar?"Nabi saw menjawab, "Sesungguhnya Rasul mencintai kesehatan sama seperti engkau juga menyenanginya."

At-Tirmidzi meriwayatkan bahwa Rasulullah SAW sedang berlibur:

"Barangsiapa yang bangun di pagi hari dengan badan yang sehat dan jiwa yang sehat serta terjamin keberadaannya maka ia seperti orang yang memiliki seluruh dunia." Di antara kata-kata bijak Nabi Dawud adalah sebagai berikut: *"Kesehatan adalah kerajaan yang tersembunyi." Juga. "Kesedihan terkadang membuat seorang pria setahun lebih tua." Juga, "Kesehatan adalah mahkota di kepala orang sakit, yang hanya dilihat oleh orang sakit." Dan juga: "Kesehatan adalah harta yang tak terlihat."*

b. Pendidikan olah raga

Pendidikan jasmani adalah pendidikan yang mendorong peserta didik untuk menguasai olahraga tertentu. Siswa dikenalkan dengan berbagai cabang olahraga untuk menguasai keterampilan olahraga. Fokusnya adalah pada "hasil" pembelajaran, dengan metode pengajaran dan jalur pembelajaran anak ditentukan oleh tujuan yang ingin dicapai. Dalam praktiknya, kekhasan pelatihan olahraga menjalar ke dalam proses pembelajaran.[14]

Ada beberapa olahraga yang dapat dibedakan dari Islam, termasuk olahraga yang disebutkan di atas, yang tidak dapat dibedakan dari Islam. Sebagai seorang muslim, sangat wajib mengikuti segala sesuatu yang sesuai dengan perintah Allah dan Rasul. Terlepas dari kenyataan bahwa Islam menekankan pentingnya membahas berbagai olahraga yang ditulis Nabi, hal itu sesuai dengan keesehatan.

Nabi menerima sejumlah olahraga. Selain itu, beberapa olahraga Nabi, seperti renang, gulat, dan lari, lebih sulit diproduksi. Selain itu, olahraga Nabi berwarna keruh dan tidak memiliki ketinggian yang tidak biasa. Dalam Islam, lomba adalah salah satu bentuk ibadah yang melibatkan pelaksanaan olahraga yang diperintahkan oleh Nabi. Pasalnya, tubuh yang kuat dan sehat digunakan untuk melakukan berbagai ibadah Islam, mulai dari shalat hingga haji. Berikut ini adalah beberapa olahraga yang telah dirugikan.

1) Berkuda

Satu-satunya olahraga yang disebutkan oleh Nabi dan kemungkinan besar tersebar luas di seluruh Islam adalah berkuda. Latihan olahraga berkuda tidak hanya meningkatkan keunggulan dan hubungan manusia dengan hewan peliharaan, terutama hewan peliharaan. Namun juga meningkatkan kesehatan fisik.

2) Memanah

Olahraga yang diajarkan oleh Rasulullah SAW meliputi meditasi, ucapan, dan juga menembak. Selain menggunakan metode yang dikenal sulit untuk mencapai tujuan, metode ini juga melibatkan penggunaan bentuk pemikiran yang dikenal tinggi dan bersumber dari proses penemuan diri.

3) Lari

Salah satu olahraga yang dianjurkan Nabi bisa dibilang praktis dan sangat murah. Untuk mendapatkan lomba lari, Lagi-lagi Rasulullah menyerahkan nuginan para sahabat. Nabi, sebaliknya, benar-benar ikut lomba di istrin yang sama dengan Ajja. Aisyah membacakan: Akibatnya, SAW dapat membantu Anda dan membantu Anda. Jika Anda benar, dan jika Anda salah, maka Rasulullah SAW akan membantu Anda. (HR. Ahmad dan Abu Daud).[15]

4) Jalan Cepat

[14]Dwi Cahyo Widodo, Filosofi Penjas, Modul Pengembangan Keprofesian Berkelanjutan, (Kemdikbud: 2019), h. 20.

[15]Ichwan Fauzi, *Ensiklopedia Nabi Muhammad SAW pada Ragam Gaya Hidup 1,* Jakarta: Lentera Abadi, 2011, h. 210.

Para sahabat menegaskan bahwa Baginda Rasulullah memang cepat. Menurut hadits, jalan Nabi berbeda dengan jalan menurun dan para sahabat karena banyak orang yang menggunakannya untuk mengatasi masalah yang sama. Mendengarkan audio hadits:

"Saya tidak pernah melihat sesuatu yang lebih indah dari Nabi SAW seolah-olah matahari bersinar di wajahnya. Juga, tidak ada yang saya lihat lebih cepat dari Utusan Tuhan, seolah-olah bumi telah dilipat untuknya. Memang kita harus memperjuangkannya, meskipun Rasulullah tidak mempedulikannya." (HR. Tirmidzi)

5) Berenang

Berikut ini adalah salah satu dari sekian banyak olahraga yang ditulis Nabi. Bagi tubuh, berenang terdiri dari berbagai fitur unggulan. Selain itu, menggunakan kalori tubuh secara efisien.

Dalam sebuah hadits dari kitab Jabir bin Abdillah disebutkan bahwa Rasulullah SAW bersabda: *"Segala sesuatu yang tidak melibatkan dzikir adalah perbuatan sia-sia, lelucon dan permainan. Kecuali empat kasus, yaitu bercanda antara suami istri, melatih kuda, berlatih memanah dan berenang."* (HR.An-Nasai) [16]

c. Pendidikan kebersihan

Islam adalah agama yang mengutamakan kebersihan. Kebersihan sangat penting dalam ajaran Islam sehingga Allah Subhanahu wataallah sangat menyayangi orang-orang yang selalu menjadi dan membersihkan dirinya selain dari dalam surat Al-Baqarah ayat 222 berikut ini;

........إِنَّ ٱللَّهَ يُحِبُّ ٱلتَّوَّٰبِينَ وَيُحِبُّ ٱلْمُتَطَهِّرِينَ

Artinya : *"............Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertaubat dan menyukai orang-orang yang mensucikan diri"*. (Q.S. Al-Baqarah : 222)[17]

Kebersihan pribadi adalah salah satu elemen terpenting dari perawatan kesehatan. Kebersihan adalah praktik pribadi yang dimaksudkan untuk meningkatkan kesehatan mental dan fisik.[18] Untuk meningkatkan kesejahteraan mental dan fisik seseorang, pendidikan swasta adalah bentuk pendidikan mandiri.[19]

Dari pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa personal hygiene adalah upaya setiap individu atau individu untuk menjaga dan memelihara kebersihan diri guna menjaga kesehatan. Oleh karena itu, kebersihan sangat erat kaitannya dengan kesehatan.

Topik yang diangkat, menurut Tarwoto dan Wartona, adalah personal hygiene; a) mencapai kesehatan, b) mencapai kebersihan, c) mencapai kebersihan, d) mencapai penyakit, e) mencapai rasa percaya diri, dan f) mencapai kecantikan.[20]

Komponen pendidikan higiene sekolah Alquran bersifat integral. Al-Qur'an membahas cara-cara di mana orang dapat memenuhi takdirnya. Jika Anda ingin tahu tentang diri Anda, Anda harus bertanya tentang diri Anda dan orang lain, tetapi jika Anda ingin tahu tentang diri Anda, Anda harus bertanya tentang Allah subhanahu wataala.

Dari sini dapat disimpulkan bahwa kebersihan sangat penting bagi makhluk hidup. Dalam ajaran Islam kebersihan saja tidak cukup, harus berjalan seiring dengan kebersihan. Sebagai orang yang ajarannya sangat menekankan pada kebersihan, sudah sepatutnya kita dapat

[16]Ibnu Abdul Khakam Syukry, *Sehat Jasmani Cerdas Ruhani*, Jakarta: Hikmah, 2004, Cet 1, h. 81

[17]Kemeterian Agama Republik Indonesia, *al-Quran dan terjemahan, Op.cit.,* h. 35.

[18]Aziz Alimul H, *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia*, Jakarta: Salemba Medika, 2006, h. 5.

[19]Tarwoto dan Wartonah, *Kebutuhan Dasar Manusia dan Proses Keperawatan,* Jakarta: Salemba Medika, 2004, h..9.

[20]*Ibid.,* h. 44.

menerapkannya dalam kehidupan yang kita jalani setiap hari. Untuk menjaga kesehatan dan memperindah kehidupan masyarakat, kebersihan lingkungan dan kebersihan diri harus dijaga agar tetap sehat.

Istilah "bersihan" mengacu pada simbol pribadi yang memiliki kekuatan untuk menginspirasi dan menipu. nikmat yang diberikan oleh Allah SWT. Menjaga kebersihan membuat setiap orang tetap bugar dan sehat sehingga tetap dapat melakukan pelayanan dengan sebaik-baiknya.

1. Analisis Pendidikan Jasmani dalam al-Quran
    a. Definisi pendidikan Jasmani

menggunakan aktivitas fisik (jasmani) untuk menimbulkan perubahan yang sangat besar pada kualitas seseorang, baik secara fisik, mental, maupun emosional. Kajian jasmani memperlakukan siswa sebagai keatuan yang bermanfaat, sekaligus makhluk, dari sudut pandang individu sebagai atribut mental dan fisik yang penting (Ahmad Paturusi 2012)

Dari perspektif para ahli, terlihat bahwa mengejar gelar dalam bahasa Jepang adalah suatu proses atau kegiatan khusus bahasa Jepang (jasmani) dengan tujuan memperoleh aspek fisik, mental, dan emosional dari individu itu sendiri.

    b. Pendidikan Jasmani dalam al-Quran

Pandangan al-Quran tentang pendidikan hati adalah pendidikan yang kompleks yang meliputi jiwa dan raga. Karena ketika Al-Qur'an menggunakan kata "jasmani", itu mengacu pada batin dan tubuh. Lain halnya ketika Al-Qur'an menggunakan kata akal dan badan secara terpisah, maka Al-Qur'an menggunakan terminologi yang berbeda. Pandangan al-Quran tentang pendidikan hati adalah pendidikan yang kompleks yang meliputi jiwa dan raga. Karena ketika Al-Qur'an menggunakan kata "jasmani", itu mengacu pada batin dan tubuh. Lain halnya ketika Al-Qur'an menggunakan kata akal dan badan secara terpisah, maka Al-Qur'an menggunakan terminologi yang berbeda.

Kesimpulan

Konsep al-Qur'an tentang pendidikan jasmani adalah pendidikan yang komprehensif yang mencakup tubuh dan pikiran. Dalam konteks Al-Qur'an, istilah "pendidikan jasmani" mengacu pada pendidikan Yahudi dan Islam yang keduanya saling berhubungan dan tidak dapat dipisahkan. Surat a-Baqarah ayat 247 dengan jelas menyatakan bahwa kesehatan dan kekuatan fisik merupakan prasyarat untuk menjadi seorang pemimpin. Namun kesehatan fisik saja tidak cukup, harus dibarengi dengan pengetahuan dan keterampilan yang luas. Pesan pendidikan olahraga dalam surat al-Baqarah ayat 247 meliputi: 1) pesan pendidikan kesehatan, 2) pesan pendidikan olahraga dan 3) pesan pendidikan kebersihan

DAFTAR PUSTAKA

Pius, A Partanto dan Al-Barry, M. Dahlan. (1994). *Kamus Ilmiah Populer*. Surabaya: Arkola.

Syukry, Ibnu Abdul Khakam. (2004). (terj). *Sehat Jasmani Cerdas Ruhani*. Jakarta: Hikmah.

ar-Raziy, Abu ‘Abdillah Muhammad Bin ‘Umar Bin al-Hasan Bin al-Husain at-Taimi. (1420 H). *Mafâtîhul Ghaib*. Beirut: Dâr Ihyâ’ at-Turâst al-‘Arabiy. Juz 6.

Alimul H, Aziz. (2006). *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia*. Jakarta: Salemba Medika.

Andirja, Firanda. (2022). *Bekal Islam, hadits ke-8 (Mukmin yang Kuat Lebih Dicintai Allah)*. Diakses tanggal 20 Desember.

Bisri, Mukti. (2007). *Pendidikan Agama Bernuansa Kesehatan.* Jakarta: Pilar Media.

Widodo, Dwi Cahyo. (2019). *Filosofi Penjas 1, Kelompok Kompetensi C,*

Modul Pengembangan Keprofesian Berkelanjutan. Kemdikbud.

Fauzi, Ichwan. (2011). *Ensiklopedia Nabi Muhammad SAW dalam Ragam Gaya Hidup 1*. Jakarta: Lentera Abadi.

Abul, Fida' Isma'il Ibnu Katsir. *Tafsîrul Qur'anil 'Adzîm*. Juz 1.

https://quranhadits.com/quran/2-al-baqarah/al-baqarah-ayat-247/, diakses tanggal 20 Desember 2022.

Lexy, J Moleong. (2005). *Metodologi Penelitian Kualitatif, edisi revisi*. Bandung: remaja Rosdakarya.

Muhajir. (2015). *Tentang Jasmani Manusia Dalam Perspektif Para Ahli Pendidikan*. (Jurnal penelitian Vol 2, No. 02, Juli-Desember).

Kemeterian Agama Republik Indonesia. (2013). *al-Quran dan terjemahan*. Jakarta Selatan: Al-Fatih Berkah Cipta.

Siregar, Lis Yulianti Syafrida. (2016). *Sebuah Pengantar Islam*. (Volume I, Nomor 2, FTIK, IAIN Padang Sidempuan).

Zainuddin. (1991). *Seluk-Beluk Pendidikan dari Al-Ghazali*. Jakarta: Bumi Aksara.

Shihab, Quraish. (2002). *Tafsir al-Misbah*. Jakarta: Lentera Hati.

Wartonah dan Tarwoto. (2004). *Kebutuhan Dasar Manusia dan Proses Keperawatan*. Jakarta: Medika Salemba.